

影响大学生毕业后体育锻炼的因素

曾秀端

(厦门大学体育教学部, 厦门, 361005)

高校的体育教育、教学, 是推动“全民健身计划纲要”的实施, 全面提高学生身体素质等的重要环节。从当前的高校体育工作与学生的体质状况来看, 还存在许多不尽如人意的地方。特别是许多高校毕业生踏上工作岗位后, 受诸多主客观因素的影响, 体育锻炼的积极性下降。为此, 我们选择了厦门大学毕业生 325 人为调查对象, 进行问卷调查, 探析影响大学生毕业后体育锻炼的直接与间接因素, 为今后高校的体育教学改革提供参考依据。

1 大学生毕业后参加体育活动的现状

调查中发现, 大学生毕业后能经常坚持体育锻炼(每周 3 次以上)的, 男生占 18.6%, 女生占 12.3%; 有时锻炼的, 男生占 74.1%, 女生占 72.8%; 从不锻炼的, 男生占 7.3%, 女生占 14.9%。他们参加体育活动内容, 依据年龄的特点有所不同。青年以竞技性、娱乐活动为主, 中老年以健身性、保健性为主, 如散步、太极拳、气功等。活动场所则主要在非正式体育场所, 如公园、马路、庭院及附近空地。形式有个人单独或与朋友、家庭成员一起。其从事体育活动的动机主要表现为: 增强体质, 防治疾病; 娱乐身心, 摆脱烦恼; 充实生活, 调节精神。

2 影响大学生毕业后体育锻炼的若干因素

2.1 高校体育教育

调查表明, 认为体育教学对其毕业后体育锻炼兴趣影响非常大的, 占 15.3%, 有影响的, 占 77.4%, 无影响的, 占 7.3%。本人认为, 高校体育作为学校体育教育的最后一站, 对大学生毕业后终身体育有着重要的指导作用。因此, 要求高校体育教学应根据大学生精力旺盛、思维敏捷、兴趣广泛等特点, 利用环境的优势, 合理安排教学内容, 广泛开展多种多样的群众性体育活动, 这对培养学生的锻炼兴趣, 能起到事半功倍的作用。

另外, 在余暇体育活动中, 大学毕业生认为体育理论教育对个人今后体育锻炼的指导与意义很大。认为需要自我锻炼方法的, 占 33.6%; 掌握体育卫生保健常识的, 占 14%; 掌握运动创伤与恢复知识的, 占 13.4%; 了解规则裁判法知识的, 占 12.9%。因此, 高校体育教学应适当增加体育理论的教学时数, 使学生掌握从事体育锻炼的基本理论。

2.2 体育锻炼的场所

在选择体育锻炼场所上, 有 34.3% 的人选择了家庭及附近空地, 有 24% 的人选择了公园, 有 15.8% 人选择了单位, 有 13% 的人选择了马路, 有 10.1% 的人选择了体育场(馆), 有 2.8% 的人选择了娱乐健身场所。从以上情况可以看出, 家庭及附近空地、公园、工作单位, 是

收稿日期: 1997-11-04

知识分子的主要活动场所。

2.3 年龄特征

我们将研究对象按年龄分为35岁以下、36~45岁、46岁以上等年龄组进行比较研究。

(1) 年龄与体育锻炼项目的选择

男性35岁以下年龄组中,选择足、篮、排球运动的占30.2%,其次为跑步(占17.8%)、乒乓球或羽毛球(占15.5%)。在36~45岁年龄组中,选择足、篮、排球运动的占20.0%,其次为跑步(占16.3%)、散步(占16.1%)。在46岁以上年龄组中,选择散步活动的占23.6%,其次为气功(占18%)、太极拳(占17.4%)。

从项目选择上看,青年男子喜欢竞技性、娱乐性、对抗性为一体的项目,中年男子随着年龄的增长,存在着“心有余而力不足”的特征,以散步、太极拳、气功等为锻炼内容的,有明显的上升趋势;老年男子则多以散步、太极拳、气功为主要锻炼内容。

女性35岁以下年龄组中,选择健美操的占20.5%,其次为羽毛球或乒乓球(占18.3%),足、篮、排球占18.2%。在36~45岁年龄组中,选择散步的占28.3%,其次为羽毛球或乒乓球(占20.7%),太极拳占15.9%。在46岁以上年龄组中,选择散步的占32.6%,其次是太极拳(占19.3%)、气功(占14.2%)。

从项目选择上发现,青年女子喜爱柔韧性、协调性、趣味性较高的运动项目;中年女性由于工作、家庭及生活的繁重,余暇时间不多,因此锻炼内容以散步为主;老年女性由于工作、生活相对稳定,余暇时间相对增加,因此项目选择多以适合老年人特征的体育锻炼为主。

(2) 年龄与体育锻炼时间的长短

不同年龄的人,由于受工作、生活、家庭等因素的影响,体育锻炼的时间也各不相同:35岁以下的人每次活动时间为31~60 min(占40.1%);36~45岁的人,每次活动时间在30 min以下(占56.3%);46岁以上的人,每次活动时间在61~90 min(占40.8%)。但是,在每个年龄组中都有不锻炼的人,特别是中年知识分子由于受工作和生活上的压力,有8.9%的人不能参加体育活动,这应引起我们的重视。

(3) 年龄与体育锻炼的形式

从调查中得知,35岁以上年龄组主要以个人或与朋友一起为主要锻炼形式;36~45岁年龄组主要以个人、家庭为主要锻炼形式;46岁以上年龄组则主要以个人、工作群体为主要锻炼形式。随着年龄的增长,个人活动时间逐渐增加。

2.4 体育设施

调查中发现,阻碍他们参加体育锻炼的因素,三个年龄组都认为是单位的体育设施较差。这与我国目前的社会经济状况有直接关系,同时也反映了单位领导的体育意识相对较差。

3 建 议

高校体育应高度重视体育理论的教学,使学生掌握基本的理论知识、技术和技能,为终身体育奠定基础。高校体育在教材选择上,应突出那些有健身价值、适合不同年龄(性别)的内容。同时,增加高校体育课课时数,扩大课程设置内容,在时间与内容安排上,有利于学生终身体育能力与习惯的培养。各单位的工会体育组织,应增加体育资金的投入,让全社会都来关心知识分子的身体康。